

A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROMOTORA DA SAÚDE

Conferencia pronunciada em comemoração da Semana da Raça

Dr. MARIO BERND

Docente e Assistente de Química Fisiológica.

O convite transmitido pelo meu idolatrado Mestre, Professor Sarmento Leite, para falar neste momento, foi uma ordem.

Muitos outros colegas de maior saber desempenhar-se-iam de maneira muito mais airosa do que minha humilde personalidade.

Não se trata de simples festividade. — E' uma semana de comemorações. — Nela se exalta e se faz o balanço do que somos e do que valem, de nossa expressão biotipológica e étnica, enfim, de nossa raça.

Poderia haver assunto mais vibrante sob o ponto de vista humano? Eis aí o lugar em que se deblatera a minha responsabilidade.

O elasterio de meus atributos está muito aquém da exigência gigantesca de seus raios infinitos.

Demais, ainda que fôra possível contar com predicaos toleraveis, o tempo apresentado para delinearmento do tema proposto, não era de molde a capacitar um trabalho que fôsse digno de lembrança do meu eminente Mestre e Amigo o Professor Sarmento Leite.

A educação física como fator de saúde, é questão de formidável alcance.

A brilhante pedagoga D. Almerinda Vas-

concellos, de fato, teve idéa felicissima na escolha do tema.

Com efeito, dado o "melting pot" da nossa fisionomia racial, isto é, a não existencia de um tipo definido de brasileiro sob o ponto de vista morfológico, fisiológico e psicológico, como diz Oliveira Viana, o estudo da educação física como promotora de nossa eficiencia organica, constitue o eixo, a chave da abobada, do problema de nosso futuro como nação.

Mas, quais são os fatores, os departamentos científicos que importa conhecer por todos os lados, afim de ventilar com algum prestimo, tese tão empolgante?!

E' assunto de genio! Porisso, a minha temeridade atingiu raias de verdadeira aventura quando aceitei este encargo gravissimo.

Urge tambem que aqui invoque os multiplos que fazeres de minha vida afanosa, para que se me releve o aqodamento destas linhas.

Lembrei-me de alegar doença, á ultima hora, para desculpar-me perante o meu apresentador Prof. Sarmento Leite. E não seria inverdade, pois me encontrava e me acho atacado com forte gripe!

Mas, não o queria deixar mal! Portanto, eis aí o sacrificio superhumano que oferto

envolto sómente nas condições benevolentísimas desta assistência seleta.

A educação física como promotora da saúde!

Que fremitos não temos só em enunciar esta frase, ao se comemorar pela vez primeira em nosso meio, a semana da raça!

Imediatamente surge ao nosso olhar a tendência estrutural que se alinha em nossas populações do interior que não recebem intermitentemente as infusões caldeantes de elementos advenas supereugenicos.

O nosso povo, diz Tristão de Ataíde, é povo triste e povo feio. E tudo isto porque povo doente, mal pago, mal alimentado, mal amparado, povo sobretudo sem infancia.

Povo em que as creanças já têm cara de velhos. E' a cousa mais horrivel com que temos de lutar — este envelhecimento precoce de nosso povo. —! Mal que toca a todos. Mal de precipitação do ritmo de crescimento, de que sofre a nossa historia individual. Povo que desanima logo. Povo de indiferenças alarmantes. Povo sem beleza na infancia. — Sem religião nos moços. Sem sabedoria nos velhos. E com tudo isto, povo das mais apreciaveis qualidades morais, justamente naquelles que menos contato têm com a civilização.

A educação física como promotora da saúde apresenta-se com esse quadro como um toque de clarim, como uma patrulha avançada dessa deusa milagrosa que denominamos-Eugenia.

A eugenia é a preocupação obsidente dos povos civilizados. — O aperfeiçoamento da raça que ela pretende e visa, assume para alguns a importancia e o carater de verdadeira religião.

E em o nosso povo, tão feio, cercado aliás de natureza luxuriante que o absorve, em o nosso povo que para Keiserling, até em suas canções exprime tristeza desolada, a ciencia de Galton exsurge como uma fada dadivosa, difusora de alegria, beleza, bem-estar, emfim, uma bemaventurança edenica.

Mas aqui acho util de inicio, chamar a atenção de passagem para o perigo inserto no conceito errado que se vai tendo, não propriamente sobre a eugenia como tal, mas sobre o eugenismo, que é a eugenia ilimitada e puramente naturalista e estatista.

Cs progressos desse eugenismo, diz Tristão de Ataíde, tem sido tão rapidos e tão extensos, as suas ambições tão grandes, que não ha exagero em vêr nessa ciencia mesclada de religião, pelo fanatismo que está despertando, um dos fundamentos do grande assalto que a mentalidade revolucionaria materialista pretende lançar contra os valores espirituais humanos e cristãos.

E' preciso, portanto, que consideremos essa nova ciencia com toda a precaução. E, principalmente que saibamos fazer uma distinção muito rigorosa entre o que ha nela de aproveitavel e o que ha de condenavel.

Vê-se pela literatura de seus corifeus que não se trata de uma simples ciencia. E sim que, sob a capa de espirito científico, o que ha, é a extensão a dominios inviolaveis de uma filosofia de absolutismo materialista, (a equiparação do homem ao animal) e de uma politica de absolutismo estatista (o direito do Estado de intervir na vida mais intima dos individuos).

Portanto, para o nosso povo devemos tratar de levar-lhe os meios da verdadeira e sã eugenia, evitando-lhe os maleficios do eugenismo.

Pois, continuando com Tristão de Ataíde, o mal mais grave com que temos de lutar não será tanto o mal da barbarie, mas, sobretudo o mal da civilização.

Não tanto o mal do analfabetismo, como o do alfabetismo indigesto.

Não tanto o da indiferença politica como o dos utopismos politicos. Não tanto o da disgenia geral como o da eugenia precipitada.

Em outras palavras, são mais de temer no Brasil os remedios propinados do que as molestias.

Com as molestias, conseguimos ao menos

ser alguma cousa de nosso. Agora, com os remedios é mais provavel que não consigamos ser si não alguma cousa de absolutamente copiado, mais prejudicial ainda.

A ianquização e a moscovitização no Brasil caminham a passos de gigante. E vão atingindo lentamente o cérne das populações por meio de instrumentos de disseminação incomparavel, si bem que tão contraditórios, como sejam o cinema sibarita e o panfleto revolucionario.

A verdadeira eugenia só se faz em aliança com a verdadeira razão e com a verdadeira fé.

Com ela e por ela não andamos á procura de nenhuma nova religião.

Não pretendemos crear o superhomem com meios exclusivamente humanos, qual um animal aperfeiçoado.

Essa divinização do homem é um indice da decadencia pagã de nossos tempos que nada mais é do que a repetição historica de estados iguais de corrupção passada.

O homem não tem só um determinismo ou melhor, um finalismo biologico, mas principalmente uma teleologia, uma finalidade eterna, em virtude dos postulados de seu substrato material e espiritual.

O desconhecimento voluntario dessas exigencias, desnorteia e redundna na pratica, sempre, em verdadeiro fracasso.

Haja vista o culto exagerado do desporto na America do Norte em que a hipertrofia do musculo se faz á custa da atrofia do cerebro, da espiritualidade.

De que serve ou melhor quanto é lastimavel que individuos se tornem fisiologicamente gigantes de força, quando a usam e empregam para em maior escala se entregarem ao vicio e ás atividades que aviltam, deturpam, degradam e rebaixam a humanidade!

Os valores de um determinado ser devem ser aferidos pela sua expressão mais alta.

Ora, no homem, os valores espirituais superexcedem infinitamente a alguns kilos de

substancia organica que em breve trecho se putrefarão no sepulcro.

E' curial, pois, que essa substancia organica deve subordinar sua existencia ás finalidades eternas de seu principio diretor, que é o espirito.

E, como é sabido de todos, o homem é um semideus decaído, que tem saudades de uma patria que não viu, mas certamente alcançavel conforme seu presentimento.

Por outro lado ele sente que ela poderá ser atingivel, que ele só poderá aspirar o primitivo pedestal pela escada de fogo do sofrimento.

E por isso é que para se alcançar qualquer coisa de bom e mesmo de util neste mundo, é somente mediante o sacrificio, quer dizer, a maceração que impusermos a estes musculos, a estes nervos, a estes órgãos.

Eles devem ser função do espirito e de sua finalidade.

E' por isso que, de maneira geral, vemos que é certa a lei: — Tanto terás aproveitado quanta violencia tiveres feito a ti mesmo.

E' por isso que na arte bizantina que é a arte da idade média, vemos os individuos pintados ou esculpidos quais mumias de magreza e mortificação.

Porque? Naturalmente, si a finalidade do espirito é a eternidade, e esta é tanto melhor quanto mais a carne fôr dominada, trabalhada, é logico, é racional, que sacrificassem á felicidade sem fim algumas bagatelas passageiras.

Naturalmente isso é um ideal sublime, difficil de ser atingido, mas ao alcance de todos.

E o proprio catolicismo, como diz Thomaz J. Cerard, "The Church and Eugenics" 1921, p. 57, longe de procurar impedir a reforma eugénica procura, ao contrario, promovê-la, collocando-a sobre uma base duradoira, a base do espirito.

Deus, é considerado como inicio e o fim de todo progresso racial.

Ele melhora a raça e a melhora como manifestação de sua própria gloria.

Nós cooperamos com elle. E num tal sistema a eugenia tomará o seu posto como cooperadora e não como ordenadora.

Demais, si se obedecesse e praticasse o catolicismo integral, tenho a convicção mesmo como medico, de que se executaria a suprema e melhor eugenia.

E si não, vejamos.

Todos os eugenistas são concordes em dizer que a eugenia é principalmente um problema sexual.

Ora, a igreja exigindo castidade até de pensamento e a continencia, e oferecendo com os sacramentos, meios onipotentes de dominio de nós mesmos, de uma rajada acaba com as molestias venereas e todos os horrores das desordens sexuais.

Ela apresenta os motivos mais poderosos para que alguém execute o que é mais nobre, em proveito da coletividade, da raça, contrariando o proprio egoismo que sempre anseia pelo prazer efemero e corruptor.

Feito este prologo, posso com mais facilidade, delinear o fundamento de tema tão complexo.

A educação fisica como promotora da saúde.

Antes do mais, cumpre definirmos o que se deve entender por educação fisica e o logar que ela ocupa na pedagogia.

Refiro-me á pedagogia integral. E essa integralidade, como entende Tristão de Ataide, abarca duas dimensões: uma no sentido cronologico e outra no sentido ontologico.

A primeira compreende tres momentos sucessivos da formação do homem, o que vai do nascimento á morte, a *educação*; o que vai da puberdade á morte, a *instrução*; e o que vai da maturidade á morte a *cultura*.

Educação, instrução e cultura, são portanto os tres momentos cronologicos da formação pedagogica integral.

Quanto aos tres planos ontologicos em que se distribue cada um desses momentos cronologicos, são o fisico o intelectual e o moral e religioso.

A formação fisica é a ordem da natureza.

A formação intelectual, a ordem das ideias.

A formação moral e religiosa, a ordem dos deveres.

Ha, portanto, tres modalidades pedagogicas, com finalidades immediatas distintas.

Pois:

A Educação visa infundir habitos.

A Instrução ministrar conhecimentos.

A Cultura elevar a personalidade individual e social.

E cada uma dessas modalidades compreende os tres planos de elevação sucessiva que constituem propriamente o movimento ascensional do progresso pedagogico.

O Fisico em que preparamos o nosso poder.

O Intelectual com que preparamos o nosso conhecer.

O Moral em que preparamos o nosso dever.

Não quero me furtar ao desejo de traçar o quadro integral da pedagogia para vêr a situação que nele ocupa a educação.

	Fisica	Intelectual	Moral religiosa
Educação	Infundir habitos fisicos pelo governo dos sentidos.	Infundir habitos intellectuais pelo governo da intelligencia.	Infundir habitos morais pelo governo da vontade.
Instrução	Conhecimentos profissionais.	Conhecimentos scientificos.	Conhecimentos morais e religiosos.
Cultura	Esporte	Humanismo.	Ascetismo.

Portanto, depreende-se que educação física é infundir hábitos físicos pelo governo dos sentidos.

Logo, o simples enunciado da educação física dá-nos a compreensão de como ela pôde gerar a saúde.

Saúde é a resultante harmonica de todas as nossas funções. Ora, a tendência de nossos sentidos é contrariar a harmonia necessária para que se realize o equilíbrio perfeito necessario que produz a saúde.

Os hábitos físicos consistem fundamentalmente em realizar movimentos adequados de nossos musculos em contato consequente com o ar, a agua e o sol.

O movimento é a vida ou o produto dela. Para qualquer lado que nos volvamos, no Universo, encontramos o movimento como fenomeno constante.

Quer as micelas de coloides, quer os eletrões dentro dos atomos, quer os planetas e estrelas encontram-se em estado de incessante agitação.

Aristoteles partiu da existencia do movimento para a conclusão da existencia de Deus. Si a materia, como tal, é inerte e incapaz de mobilizar-se "motu proprio", e si o movimento, no entanto, existe, é porque alguém deu impulso primitivo a essa materia e esse alguém é Deus.

Os hindús certos de que pelo movimento aumentamos a quantidade de ar inspirado e considerando o ar cousa sagrada ou emanação de Deus, aconselham e obrigam aos seus sequazes que façam o exercício, a ginastica, como uma cerimonia sagrada de seu rito.

O exercício corporal conserva e aumenta a saúde, produz calorico e aviva as combustões organicas, acelera a respiração e multiplica assim a quantidade de ar inspirado. O homem em repouso e em jejum, consome 24 litros de oxigenio por hora; sob influencia de um exercício moderado, pôde triplicar-se o consumo do mesmo, ao mesmo tempo que elimina uma quantidade tres, quatro e mes-

mo cinco vezes maior de anidrido carbonico. Desta arte, exponencia a exigencia do sangue, favorecendo a expulsão de toda especie de venenos e toxinas. Dilata a capacidade respiratoria.

Acelera tambem a circulação, enriquece os efeitos nutritivos da torrente sanguinea.

Aumenta os volumes dos musculos. Amplia o jogo das articulações.

Estimula a digestão e a nutrição em geral.

Faz os órgãos resistentes para a fadiga, tonifica o sistema nervoso, ativa todas as funções vitais, preparando e dispondo maravilhosamente para o trabalho.

Nas pessoas delicadas o trabalho fisico ativo, diz Welpton, o sangue é mais rico e mais puro. O coração mais forte e menos exposto a uma acção irregular. O peito mais forte. O apetite melhor.

Os desarranjos do figado e dos rins menos frequentes.

A constituição muscular maior e mais forte, suportando-se o trabalho fisico continuo, com maior poder de resistencia.

A força recuperadora depois de uma doença, fadiga ou esgotamento, é mais forte, mostrando isto que a vitalidade das celulas dos tecidos é mais intensa e que as substancias vivas dos nervos e musculos têm maior força de reconstrução e elaboração.

Nas pessoas de vida sedentaria, pelo contrario, o sangue tende a ser de qualidade mais pobre e cheio de impurezas, refletindo-se este estado do sangue na diminuição vital de todos os tecidos.

Os batimentos cardiacos fazem-se mais debeis e irregulares. O peito afundado. O apetite muito diminuido. A constituição muscular delgada e debil. Os rins e o figado deficitarios e irregulares em sua acção.

O exercício vigoroso, determina cansaço imediato, transpiração e palpitações, ocasionando o trabalho prolongado fadiga sensivel.

Tambem interessa e prejudica á vida mental. Dôr de cabeça, prostração, irritabilidade, falta de dominio e diminuição no poder

do trabalho intelectual forte e persistente, mostram que o sistema nervoso está tão reduzido em vitalidade como o muscular.

A volta á normalidade, após o cansaço e o desfalecimento, vae fazendo-se cada vez mais lentamente.

As celulas nervosas e as fibras musculares parecem ter menos vitalidade.

Processam os actos de sua vida menos vagarosamente, mostrando-se isto em tonus inferior nos nervos e musculos e em um poder de recomposição e recuperação mais fraco.

A continua inatividade fisica demonstra-se evidentemente em desordens tão gerais e tão marcadas como os que se seguem ao trabalho exauriente.

Si o movimento é a vida, a falta de exercicio pode ocasionar a morte.

Necessidade de descanso

O movimento é uma necessidade na vida animal, mas como a energia dos organismos é limitada, o exercicio continuo seria exgotador e ocasionaria a morte.

A maior parte dos órgãos corporais necessitam de repouso.

Mesmo aqueles que como o coração e os pulmões trabalham sem cessar, têm entre seus movimentos um ponto de suspensão repetido tambem incessantemente e durante o somno experimentam em suas funções atenuação periodica.

A vida, fisiologicamente considerada, é ritmo de trabalho e descanso dos órgãos corporais.

A fadiga é uma advertencia da necessidade natural do descanso.

A mesma natureza dá a norma destas alternativas no transcurso dos dias e das estações do ano.

Os fenomenos naturais estão sujeitos a um ritmo de harmonia em que alternam movimento e repouso.

O bemestar dos animais e, portanto, do

homem, requer alternativa de movimento e repouso, de exercicio e descanso.

Esta alternativa é de varias condições, conforme a especie e a duração do exercicio; a idade e o sexo de quem o executa, sua capacidade e resistencia e até sua alimentação e estado de alma.

A instabilidade da creança é efeito natural de sua constituição fisiologica.

A falta de movimento nas creanças é sinal quasi sempre de doença ou mal estar.

A educação fisica das creanças, dizem Burguestein e Netolisti, consiste em aumentar a resistencia do corpo por meio de exercicios convenientes.

Em prevenir as perturbações da saúde e na perseverante e especial inspeção das condições higienicas das escolas.

A educação fisica diz Hebert, propõe-se dar ao corpo seu aperfeiçoamento fisiologico.

A educação fisica é o conjuncto de meios somaticos e psicicos que permitem fazer produzir ao corpo humano o maximo de rendimento fisico, intelectual, e moral com o minimo de fadiga (Tissier).

A educação fisica tem por objeto o aperfeiçoamento do homem ou seja a educação das funções da vida e tem por efeito impedir-lhe a degeneração e desvios, assim como elevar-lhe seu poder ao maximo, conservando-lhe a harmonia do organismo para o bem do individuo, da Patria e da Humanidade.

Os fins da educação fisica são, além do adestramento, a saude, a beleza e a virilidade (G. Demeij).

Importancia especial da educação fisica da mulher

Si é importante a educação fisica do homem, é-o ainda mais a educação fisica da mulher, de cujas qualidades biologicas dependem a vida e a saude de seus filhos.

A educação fisica, diz o dr. Tissié, ha de ser feminina ou não existe. A mulher faz a raça, a mulher faz o lar.

As meninas, diz o dr. Spitzzy, precisam mais de educação física do que os meninos, porque o corpo delas é mais debil e está exposto a maiores influencias nocivas.

O corpo da mulher é um dom preciosissimo para o Estado e o destino futuro dos Povos.

A educação física das meninas, tambem diz Kuipers, é mais importante ainda que a dos meninos.

As mães fortes acrescenta Thaudiere, são as que fazem os povos fortes. E' de toda a necessidade a educação física das meninas para desenvolver o santuario da maternidade, o peito e a bacia por uma ginastica racional.

As anomalias fisiologicas e a educação física

A educação física tem por fim immediato a perfeição dos órgãos corporais e de suas funções.

Consegue-se isso sempre que após examinadas as condições fisiologicas do educando, o submetemos a exercicios tecnicamente dosificados, sendo tão eficaz esta ação que, como aplicação das ciencias biologicas, foi criado nos tempos modernos uma arte de curar pelo movimento cientificamente praticado que se chama cinesiterapia.

Convem entretanto advertir que podem aparecer estados constitucionais e patologicos em que os educandos não devem executar certos exercicios corporais.

Um tuberculoso pulmonar ou um cardiaco não pode fazer exercicios fisicos além dos que seu medico permitir, não só especialista em doenças respetivas, mas tambem na aplicação do exercicio corporal.

Por isso para evitar desastres irreparaveis e para que a educação física seja de fato promotora da saúde e não da doença e da morte, urge que se faça uma ficha médica completa do candidato, a qual seja expressão integral do estado dos órgãos e funções do corpo do mesmo.

Terminando posso dizer com Fernando Azevedo: A educação física, quando aplicada convenientemente em gerações sucessivas, dar-nos-á logo, de parceria com outros meios, a regeneração social de um povo que se encaminha mais depressa para o nosso verdadeiro tipo etnologico, um grupo etnico, talvez — extreme e definitivo, representante carateristico e genuino de uma raça que possa ir florejando através da idade, em guapas flores, rubras nos globulos sanguineos de selva e morena na tez requemada da pele, graças ao vigor fisico e a este belo sôl tropical que atapêta de verde as encostas das montanhas — e pontúa de flores os campos de nossa exuberante natureza americana...

Disse.